
商业合作笔记 PLAYBOOK

August 2020

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

扫码免费领取资料



房中术(www.nblax520.com)专注于男性增大增粗增长、阳痿、早泄、壮阳、延时、强肾、回春、健身。女性缩阴、丰胸、减肥、化妆、瑜伽、保养、产后修复、盆底肌锻炼。两性健康,夫妻按摩,房中术,性姿势,性技巧,性知识等

更多免费教程: 英语学习, 技能提升, PS 教学, 投资赚钱, 音乐教程, 口才教学, 情商提升, 风水教学, 心理学, 摄影知识, 幼儿教育, 书法学习, 记忆力提升等等.....

扫码加微信lax988988领取资料



全站课程下载

课程不断增加

本站现资源容量已超 10T

入群联系 QQ: 167520299 或添加微信: 1131084518 (备注 学习)

阳痿早泄训练
皇室洗髓功视频教学
女人驻颜术
泡妞约炮万元课程
足疗养 SPA 教材
玉蛋功
马氏回春功
房中术张丰川
哲龙全套视频
增大盼你增大
国际男优训练
亚当德永早泄训练
洗髓功真人内部
皇室养生绝学道家洗髓功
【铁牛人会员课】男人必备技能, 理论讲解
实战高清视频
随意控制射精锻炼 视频+图片+文字
价值 1440 元第一性学名著<素女经房中养生
宝典视频>12 部
洗髓功修炼方法视频教学
陈见玉蛋功视频教学 女性缩阴锻炼
男性自然增大增长指南
强性健肾保健操 1-4
道家强肾系统锻炼功法
马氏回春功
12 堂课, 全面掌握男性健康问题 让你重燃自信
联系微信: 1131084518

- 1、东方性经
 - 2、印度 17 式
 - 3、口交技巧 3 部
 - 4、港台性姿势 3 部
 - 5、365 性姿势 6 部
 - 6、泰国性爱密经 17 式
 - 7、花花公子性技巧 6 部
 - 8、阁楼艳星性技巧 7 部
 - 9、古今鸳鸯秘谱全集 7 部
 - 10、夫妻爱侣情趣瑜伽 2 部
 - 11、古代宫廷性保健系列 14 部
 - 12、汉唐宋元明清春宫图真人
 - 13、柔软性爱宝典 日本 9800 课
 - 14、李熙墨 3999 全套课
 - 15、妖精性爱课 2888
 - 16、李银河全套性课
 - 17、领统统性课
 - 18、德勇男性篇
 - 19、德勇男性篇
 - 20、缓慢性爱
 - 21、亚当多体位搭配篇
 - 22、亚当多体位结合篇
 - 23、德勇克服早泄讲座练习
 - 24、德勇以女性为中心得爱抚
 - 25、加藤鹰接吻爱抚舌技
 - 26、加藤鹰指技
 - 27、加藤鹰四十八手入门
 - 28、佐藤潮吹教学
 - 29、佐藤男人体能锻炼+保健品介绍
 - 30、佐藤男人早泄对抗训练
 - 31、阿拉伯延时训练
 32. 田渊正浩秘籍
 33. 异性性快感集中训练教学
 34. 自我愉悦锻炼密宗
 35. 铁牛全套延时训练课
 36. Pc 机锻炼真人视频教学
 37. 印度性经全集 8 部
 38. 21 世纪性爱指南
 39. 香蕉大叔男女训练馆全套
 40. 中美真人性治疗教学+理论
 41. 女性闺房秘术
 42. 幸福玛利亚性课
 43. 陈见如何释放性魅力征服
 44. 性爱技巧讲座全套
 45. 性爱秘籍全套
 46. 性爱误区讲座
 47. 性病讲解大全
 48. 性博士讲座合集
 49. 性健康和性高潮合集
 50. 性教育讲座合集
 51. 性能力课堂合集
 52. 性生活问题解析合集
 53. 意外怀孕和避孕处理课堂
 54. 性感地带探索
 55. 性技巧讲座
 56. 性健康与性卫生讲座
 57. 性生活专家答疑
 58. 性心理与性道德合集
 59. 性爱宝典合集
 60. 性爱技巧合集
 61. 完美性爱演示
 62. 完美性爱技术讲解
- 更多精品等你来解锁哦.....

01

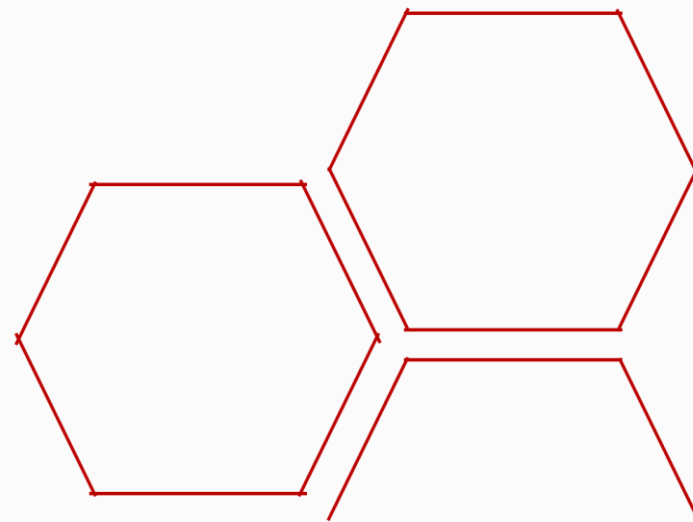


不符合规范标准类别

02

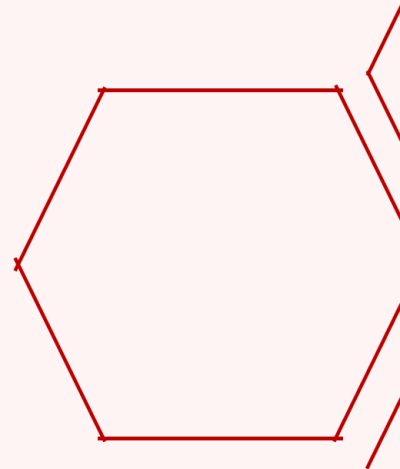


优质合作笔记生产指南



不符合标准规范类别

- 虚假效果图片
- 低质恶意营销
- 虚假产品图片
- 低质销售语言
- 低质摆拍图文

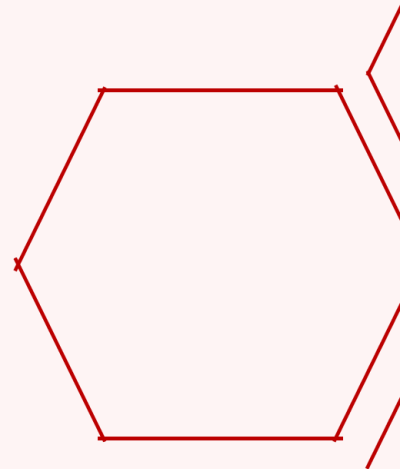


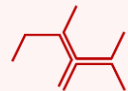
虚假效果图片

01

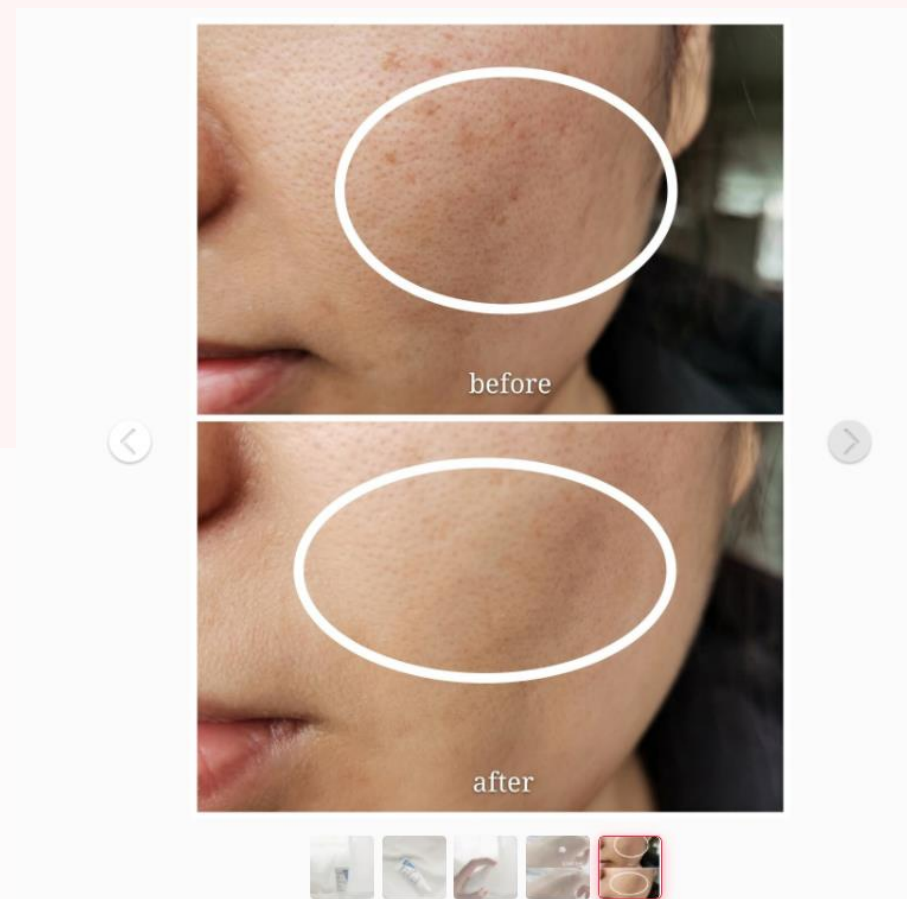
社区不鼓励创作者利用夸张、虚假效果的笔记内容（如对比图），误导用户，推广产品。

适用范围：功效类产品

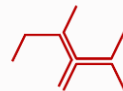
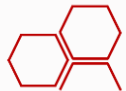




不合格笔记案例



- 笔记中出现虚假图片。通过虚假PS，夸张效果进行产品使用前后对比图，对护肤类产品进行虚假推广。



合格笔记案例



- 非功效类产品，且未使用夸张的美颜滤镜去夸大产品功能，美妆前后对比图也较为写实。



直男绝对看不出的伪素颜妆！无限回购的粉底

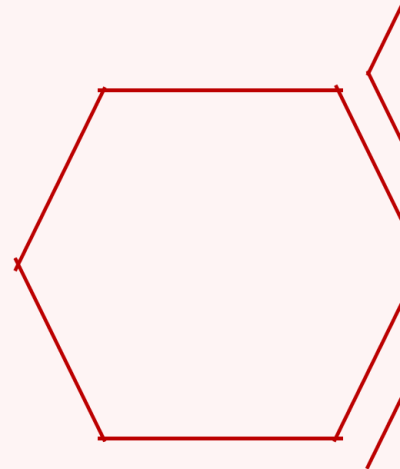
低质恶意营销

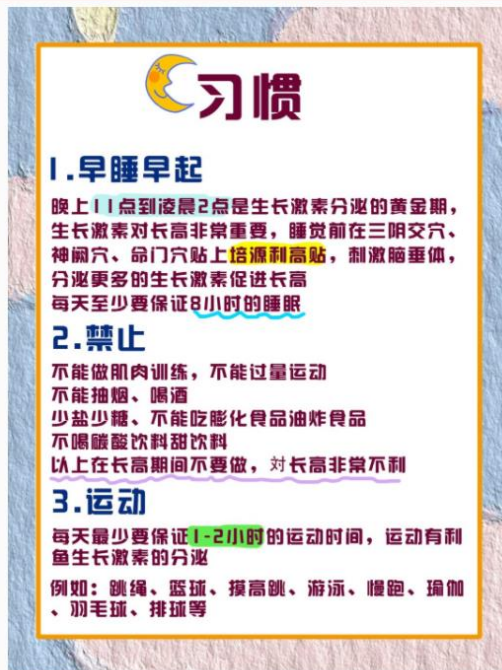
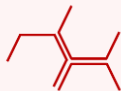
02

社区鼓励创作者分享标题与内容相关性强的推广笔记。
用虚假标题吸引用户并生硬推广商品会伤害用户体验。

适用范围：

功效类产品
功效性描述



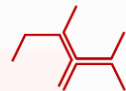


不合格笔记案例

- 笔记图片中采用非真实的干货搬运/科普搬运，夹杂生硬的产品推荐。
- 常见笔记类型：
 1. 自律、变美、自我提升、情感鸡汤主题内容，推荐护肤功效类产品和瘦身减肥相关产品。
 2. 孕产、母婴主题内容，推荐产后恢复，母婴产品。
 3. 虚假个人生活经历讲述，生硬转折推荐产品。
 4. 宣传便秘/排毒/美颜食谱，之后推荐相关产品。



零失败！5分钟葱爆孜然牛肉 香嫩馋嘴



合格笔记案例



Vlog.08 | 独立生活的你，今天是一个人吃饭吗?

- 抗糖化知识科普和抗糖化产品推广在内容方向上是通顺的，内容和产品结合不突兀

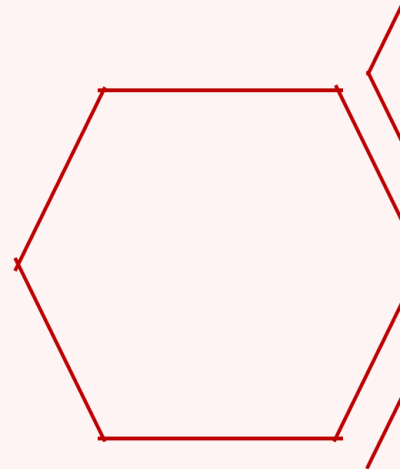
- 讲述故事的方式是真实的生活拍摄，将产品植入日常生活场景。拍摄制作精美。

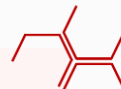
虚 假 产 品 图 片

03

- 非实拍产品、无真实使用的情况下，通过网络图片处理后用各种组合、展现方式去达到推广目的；

适用范围：功效类、美妆类

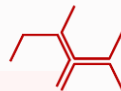




- 标题常见类型：XX测评合集/最全合集等
- 内容常见类型：
 1. 图文笔记首图为多款同类型、同功效非实拍产品拼图
 2. 无足够证明经过真实体验的情况下，用推荐指数、评分或其他明显标识好坏的形式进行拉踩
 3. 笔记中采用大牌带小牌的形式，推荐明显劣质的品牌

常见不合格笔记案例——合集类

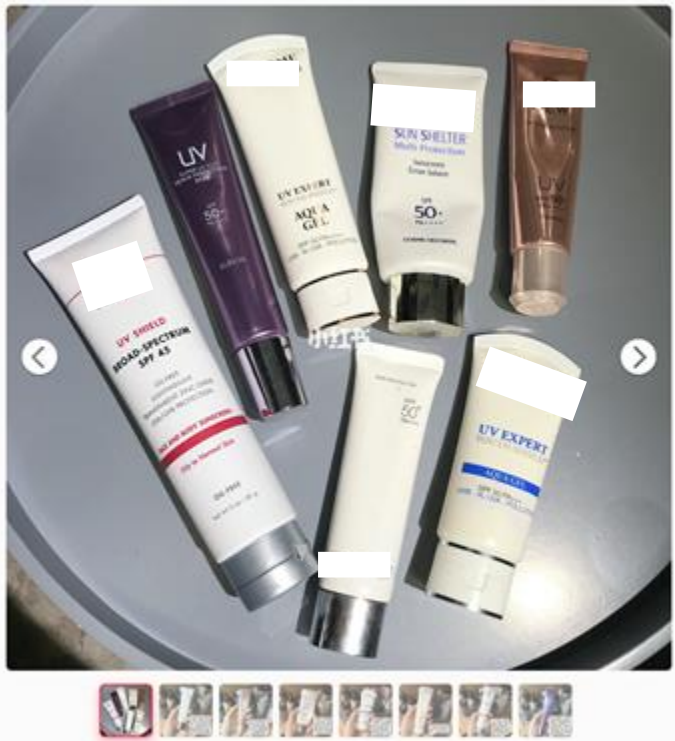
笔记中包含非实拍的多个产品合集，且笔记内容无真实产品解说和使用体验。



韩国女生真正爱用保湿水乳 | 夏季清爽控油



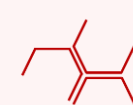
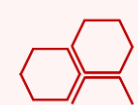
自用水乳面霜功课合集推荐贵价平价都有呀~



本干皮最爱的夏日清爽防晒霜合集来咯!!!

合格笔记案例

虽然有多个产品的组合露出，但从图片、文字表达上体现出有足够的真实使用体验

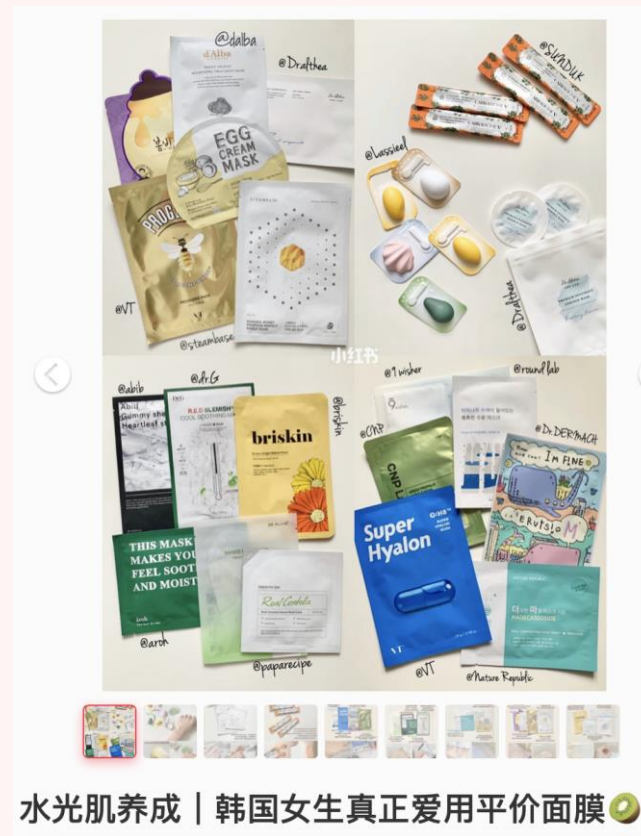
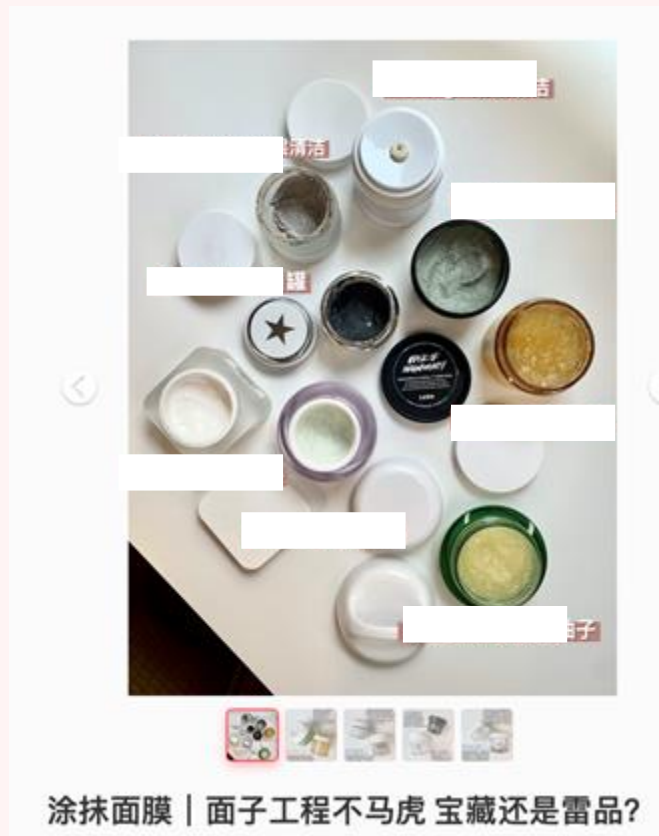
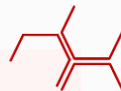


常见不合格笔记案例——虚假图文海报类

● 常见笔记类型:

1. 笔记全部图片采用非实拍、网图、抠图的PPT海报形式（产品图 & 大篇幅文字介绍产品），无真实可信度
2. 在上述情况下，对不同产品采用推荐指数、评分或其他明显标识好坏的形式进行拉踩
3. 笔记中故意采用大牌带小牌的形式，推荐极不知名的劣质品牌





合格笔记案例

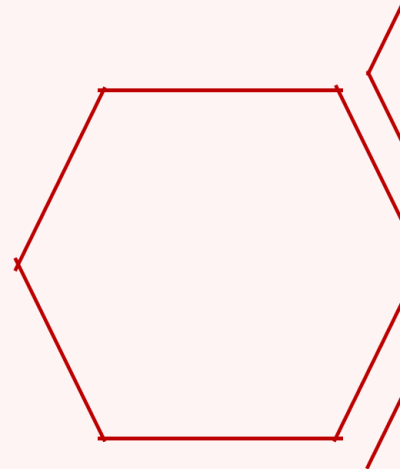
实拍产品&文字介绍、试色介绍等

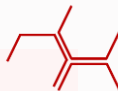
低质销售语言

05

明显以销售为意图的图片、文字，罗列产品功能、成分，结合购买方式提供等，无真实使用感受

适用范围：功效类产品





舒缓柔肤肌底护肤喷雾primary veil

valmont 皮肤的救星🌟

法尔曼舒缓柔肤肌底护肤喷雾

valmontprimary veil

透坚固皮脂膜及微生物群，增强保护肌肤免受外在污染，瞬间舒缓镇静肌肤，舒缓柔肤肌肤修复喷雾质感轻柔，并含丰富有效活性成分。

主要活性成分

健肌益生菌复合

瑞士温泉治癒水，取自460米深的瑞士热尔曼温泉，其健

荷荷巴油

*能促进肌肤平衡及激活肌肤的免疫力

*含量能有治疗及平衡功效

*促进皮脂膜的细胞及细胞活性能量，锁住水分

*舒缓柔肤肌底护肤喷雾透过坚固皮脂膜及微生物群，增强保护肌肤免受外在污染

这款多功能喷雾适合任何年龄、各种肌肤人士每天使用，可强化及平衡肌肤，是您不可或缺之选。

只需几滴清新舒缓的乳液，神奇的配方便能迅速舒缓镇静肌肤！



不合格笔记案例

常见类型：

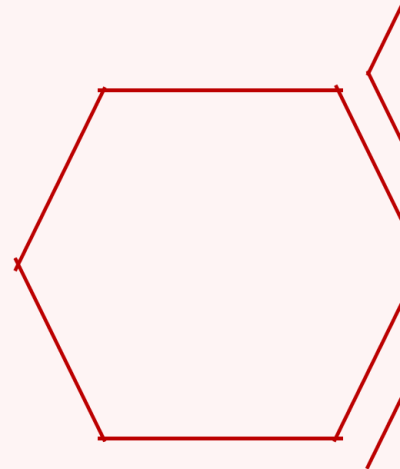
- 功效类产品推荐笔记中大篇幅的产品成分介绍（如护肤产品官网宣传文字、展示价格、产品名称、品牌、成分、功效等）、提及销量、口碑、明星推荐等，真实使用感受较少

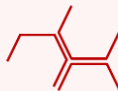
低质摆拍图文

05

笔记中只有人和商品或仅商品展示的摆拍，没有实际使用体验或图片没有真实场景的使用

适用范围：图文笔记，功效类产品





童瑶没骗我😂隐形毛孔太惊艳了！贼清爽！

最近看到童瑶姐姐👉

据说在小红书找不到

拿到手——瞬间！！

这真的轻薄的水乳质地！

学车一天也没晒黑！

一点都不粘腻！成膜也贼快

三秒就超光整！！

一冲就自然透亮自然好肤色

皮肤也没啥负担感！

之前有些不太透气会闷痘！

确实这个就不会！！



好气！男友比我皮肤好！像初恋学长一样帅？

有够气的 他就用👉乳 洗面奶 皮肤还比我好呜呜

他说介个👉 他兄弟都在用 他也一起用

每天拍拍拍 摸摸脸 好吸收 看他天天弄！

皮肤水润 就想使劲捏着不撒手！！

他这段时间清爽 干净的 我看看好顺眼哈哈

女朋友如果想给男生选水乳 这套真的可以

不合格笔记案例

- 功效类产品中只出现人&产品摆拍图，没有真实场景使用，正文没有实际使用体验



如何让你自带仙女体香撩人于无形？

如何跟我一样拥有仙女的体香？秘密就是这瓶在小红书购入的蔻斯汀真鲜花沐浴露！

-

对于留香我一般有自己的心得：

香水是给路人闻得，而沐浴露的香味是两个人的独有味道

而这款蔻斯汀真鲜花沐浴露的留香就不同了，因为留香自然并且散发出淡淡的樱花香味，一闻就让人怦然心动！会让对方自然而然觉得是散发出的体香！这点小心机相信女孩子们都懂的吧？🌸

-

我之前用了几个其他品牌的沐浴露，都存在一个最大问题留香不长，只有出浴后几十分钟内香味明显。蔻斯汀真鲜花沐浴露完美解决了这个问题~他采用了超前的芳香微胶囊包裹专利技术，与法国顶尖的香氛公司一起合作的，洗澡时轻轻揉搓，香氛因子会慢慢释放。香味一整天都有，

加上了烟酰胺的成分使肌肤闪闪发光，夏天来了，姐妹们不用它会变黑妹哟。这款蔻斯汀真鲜花沐浴露性价比不要太高哦~学生党和刚入社会的宝宝们推荐你们一定要入，约会和职场用都不会出错~

-

最后重点cue一下它的颜值，真的是太太太好看了！粉嘟嘟还带花瓣，是真鲜花花瓣还可以挤出来，通过了韩国皮肤研究所的低刺激性测试，温和不刺激敏感肌的宝宝们也可放心使用！这种少女感的沐浴露夏季比入！



不会吧！竟还有人不知道这块神仙奶茶腮红！

亚洲肤色“不配”腮红，质地粗糙妆容还会蛀号号？

这怎么可以，赶快找 小雏葡萄腮红来拯救～

粉质细腻不飞粉！美貌质量两不误～

今天就给大家安利6块我超爱的倩碧小雏葡萄腮红吧！！

。

#05 nude pop裸色阳光

神仙奶茶色，知性温柔，百搭不挑皮，光泽柔和更贴心

#18 pink honey pop少女系粉橘

不挑肤色，活力外放，萌御合一就是你

#15 pansy pop 费洛蒙 限定牡丹压花

暖调提色，显白持久，突出少女感

#17 black honey pop红粉蜜糖

气场“加油站”，日常酷女孩必选，一瞬间亮眼出街

#08 melon pop多巴胺

度假style走起，风格百变就是你，一成不变快走开～

#07 cola pop

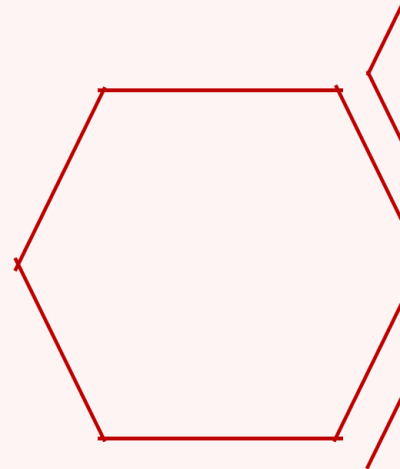
显白修容显脸小，五官立体就现在。白里透红血色感

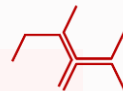
倩碧小雏葡萄腮红里我的六块年度爱用色都分享给你们啦！

合格笔记案例

优质合作笔记生产指南

- A. 展示类
- B. 功效类
- C. 体验类





图片

- 真实，适当滤镜
- 倾向于有人的出镜展示
- 倾向于3个以内的产品对比展示

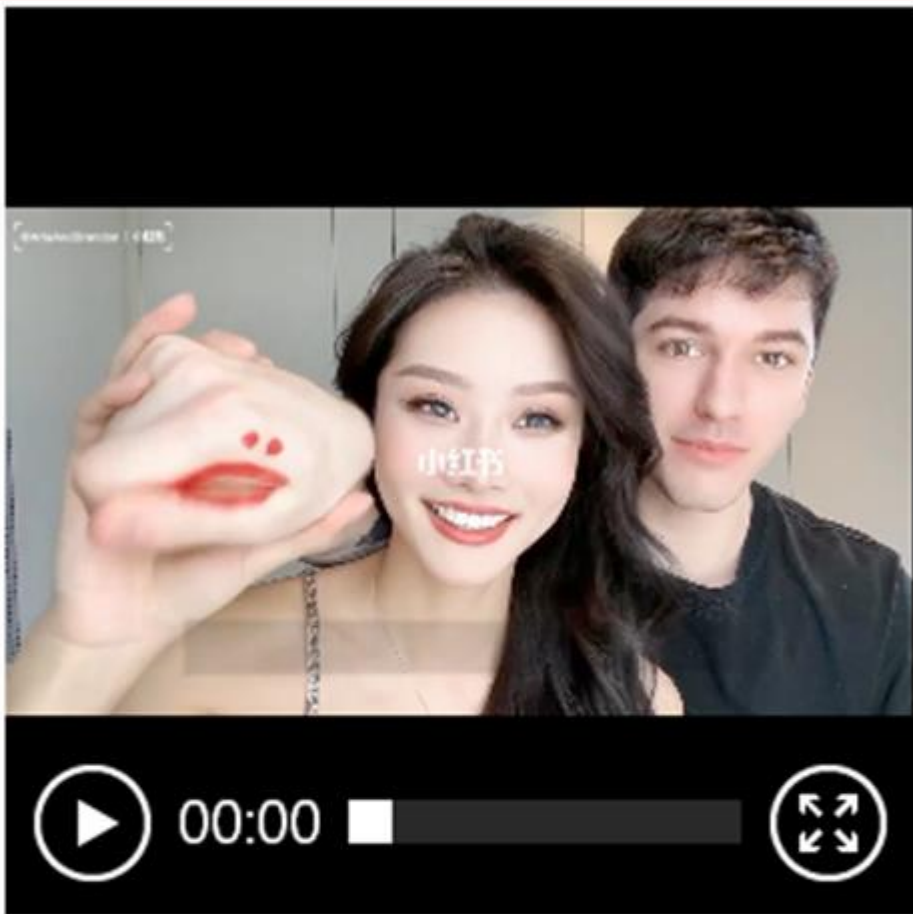
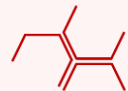
视频拍摄

- 高清相机 > 手机
- 清晰度：最低1080p, 30fps
- 倾向于有人的出镜展示
- 倾向于有产品露出的动态展示
- 画面稳定，不抖动
- 横竖屏选择
 - 横屏：画面内容丰富，但画面较小，适合更多场景切换的空间展示，如vlog、tvc
 - 竖屏：画面场景受限，但画面较大，适合希望展示产品细节，不需要多场景切换的产品使用过程记录

视频剪辑+后期

- 视频封面： 定制视频封面，不选随意帧
- 音乐： 推荐使用小红书自带的背景音乐
- 声音： 声音稳定清晰，不建议使用“机器音”
- 特效： 减少一些比较传统的PPT式镜头转场
- 字幕： 字体美观，注意字幕安全区域不被笔详文字盖住

A. 展示类笔记 —How To Do



这是什么神仙口红礼盒🤩520口红试色第二期

520快到了，收到了Brandon送我的YSL红唇玻璃唇 胶囊系列礼盒。超级开心。YSL这次的限量包装别出心裁，设计感超强，每支口红都深入我心。🥰

其中色号114枣红唇刻，无论方管还是唇管我都爱的不行。还有黄黑皮试色让姐妹们对于色号不再迷茫。520快让男朋友送你这个每支都是惊喜的YSL限量红唇玻璃唇 胶囊系列礼盒吧🥰

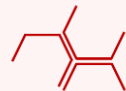
❤️ 4606 😊 403 ☆ 229

优质案例一：

- 标题： 这是什么神仙口红礼盒🤩520口红试色第二期
- 创作者： AriaAndBrandon
- 粉丝量： 128万
- 品类： 美妆
- 合作品牌： YSL圣罗兰美妆
- 推荐理由： “撒狗粮”式口红评测，上色试用与情侣互动的巧妙结合，趣味性十足

笔记链接：

<https://www.xiaohongshu.com/discovery/item/5ebb79ae0000000001006050>



持妆能打|全新蓝标大师粉底液10h无滤镜测评

iPhone X后置无滤镜无美颜

👉👉👉本期彩妆仅用到阿玛尼新版大师粉底液

阿玛尼大师粉底液在我的粉底液排行里一直处于高位，之前也发布过非常详细的旧版测评。👉👉

由于平时测评用的大部分都是中小样粉底液，大师是我在测评结束后少有的想入正装的粉底液。大师粉底液的粉质非常细腻，妆感很贴肤，除此之外，大师的持久度、控油度也做的非常好，所以完全满足我对粉底液的要求。👉

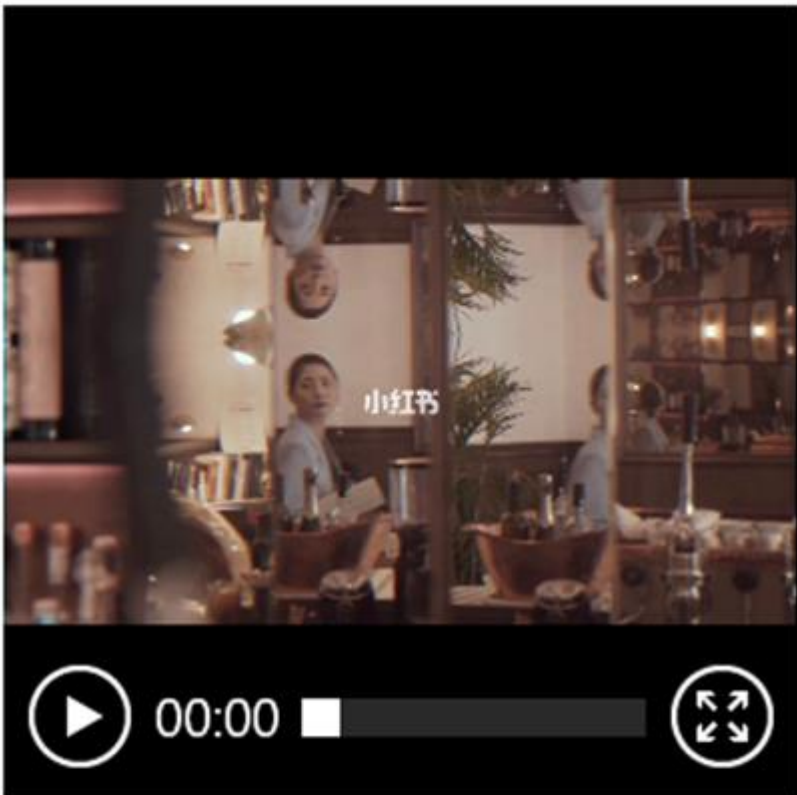
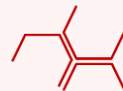
新版阿玛尼大师粉底液的logo换成了蓝色，名字非常好听，叫做👉普鲁士蓝！

优质案例二：

- 标题：持妆能打 | 全新蓝标大师粉底液10h无滤镜测评
- 创作者：是阿束啊
- 粉丝量：81.6万
- 品类：美妆
- 合作品牌：阿玛尼美妆 Armani Beauty
- 推荐理由：真实试用，科学对比，素颜上阵安利美妆好物

笔记链接：

<https://www.xiaohongshu.com/discovery/item/5d497fa300000000260197a5>



🌙星月与灵蛇相伴于东山口的一日🐍

今天是有 @APM Monaco 最新系列

EGYPTIAN TRIBUTE相伴的一日。

以色泽艳亮的绿石点缀的灵蛇，

叠搭复古耀眼的星月，

将古老神秘的异域风情融入自我风格。

小红书官方商城现已可以一键get同款。

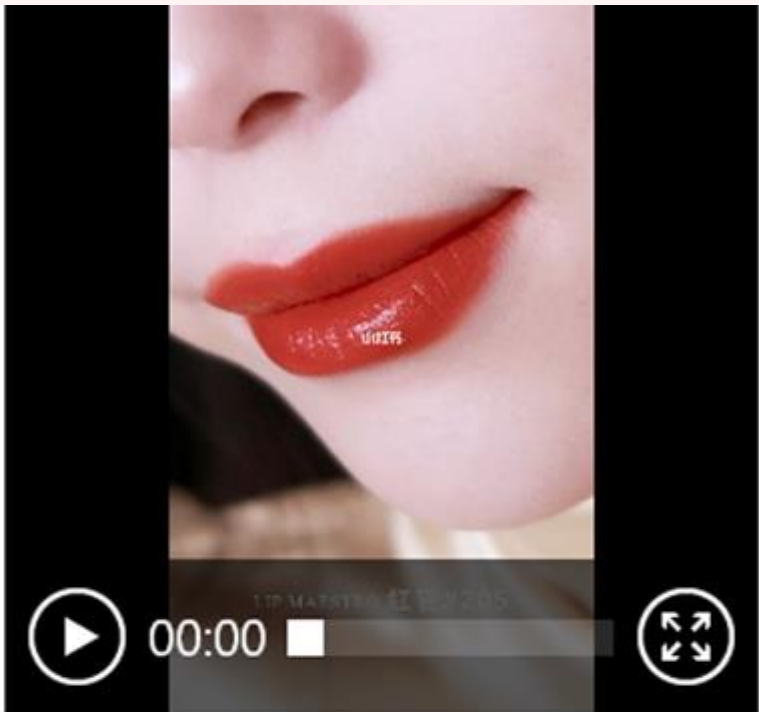
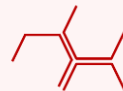
BGM: STAY-Norah Benatia

优质案例三：

- 标题： 🌙星月与灵蛇相伴于东山口的一日🐍
- 创作者： Little Nothing
- 粉丝量： 45万
- 品类： 配饰
- 合作品牌： APM Monaco
- 推荐理由： 低调精致的TVC将珠宝的美感展示的淋漓尽致。

笔记链接：

<https://www.xiaohongshu.com/discovery/item/5eaac95500000000001007e39>



夏日女团真·显白橘🍊阿玛尼绝版205它回来了

🍊阿玛尼红管#205 - 甜辣橘棕

阿玛尼也太会调色了吧！我被205选中了！205的饱和度和405低一点，低饱和度的好处就是完全不荧光不挑皮，不仅显皮肤白，连牙齿都显白了！而且这个橘棕调也太高级了吧！今年爆火的女团色，素颜也很🍊！简直就是黄皮女孩的本命色！

-

205和405是完全两个色，介于206和405之间的一个不像206那么棕，又不像405那么橘的橘棕色

🍊阿玛尼小胖丁#200 - 奶茶橘棕

200这支我要拖人中了！贼拉显白！橘色系口红请认准我尼好嘛！

-

小胖丁的质地水水的 非常轻薄的水感哑光 更适合夏天！

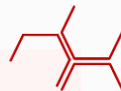
歌曲来源网络：《\`、52%\`、\`、》 - Lil Nickle

优质案例四：

- 标题： 夏日女团真·显白橘🍊阿玛尼绝版205它回来了
- 创作者： 阿凡提的野毛驴
- 粉丝量： 7.7万
- 品类： 美妆
- 合作品牌： YSL圣罗兰美妆
- 推荐理由： 别具风格的口红视频试色大片，色彩和美感达到极致。

笔记链接：

<https://www.xiaohongshu.com/discovery/item/5e968cb30000000001003fe9>



图片

- 杜绝虚假before&after
- 数据、效果需真实
- 倾向于单个或3个以内的产品对比展示

视频拍摄

- 高清相机 > 手机
- 清晰度：最低1080p, 30fps
- 倾向于有人的出镜展示
- 倾向于有产品露出的动态展示
- 画面稳定，不抖动
- 横竖屏选择
 - 横屏：画面内容丰富，但画面较小，适合更多场景切换的空间展示，如vlog、tvc
 - 竖屏：画面场景受限，但画面较大，适合希望展示产品细节，不需要多场景切换的产品使用过程记录

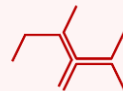
视频剪辑+后期

- 长度：1-5分钟最佳（1-2分钟：尽量只有单品的充分推荐；3-5分钟：可结合1-2个同类型产品对比）
- 视频封面：定制视频封面，不选随意帧
- 音乐：推荐使用小红书自带的背景音乐
- 声音：声音稳定清晰，不建议使用“机器音”
- 特效：减少一些比较传统的PPT式镜头转场
- 字幕：字体高级，注意字幕安全区域不被笔详文字盖住

表现形式

- 视频>图文

B. 功效类笔记 --How To Do



【美白精华干货】一个旅游博主的美白小心机

沐浴完大西北的阳光，我意料中的“烂脸”了.....

即使做足了防晒工作还是抵不过敦煌的紫外线，不仅晒黑还长了晒斑。还好有这瓶倩碧302美白镭射瓶精华，独家专利CL302成分，能够层层渗入皮肤瓦解黑色素，有效赶跑了晒斑和痘印。

以后不管风吹日晒还是熬夜拍摄，旅行莎都能轻松hold住啦~

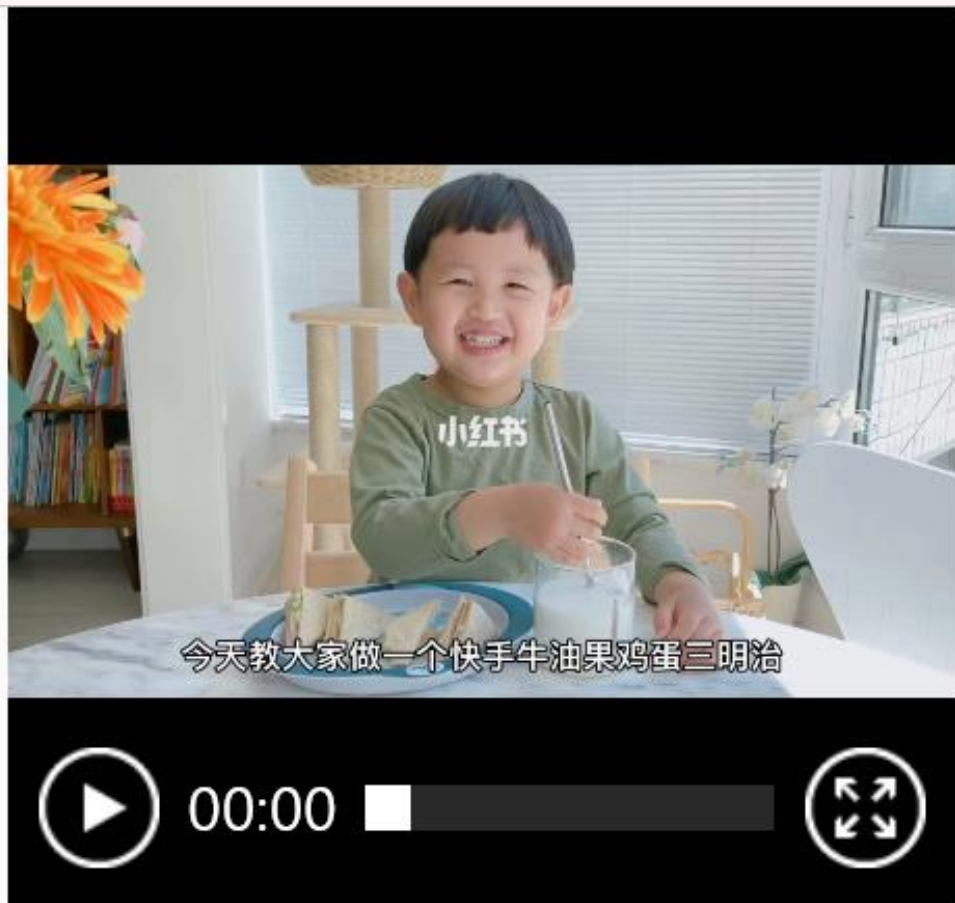
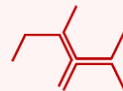
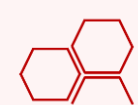
♡ 272 💬 26 ☆ 58

优质案例一：

- 标题：【美白精华干货】一个旅游博主的美白小心机
- 创作者：小小莎老师
- 粉丝量：82.1万
- 品类：护肤
- 合作品牌：Clinique倩碧
- 推荐理由：趣味化传递护肤干货，生活化表达防晒经验，一起看看 旅游博主如何防晒

笔记链接：

<https://www.xiaohongshu.com/discovery/item/5ea13a3500000000000010073d6>



Vlog宝宝辅食🌟快手牛油果三明治🥑

早安，不知道是不是每个家庭都会有一个不爱吃早饭的宝宝呢？今天教大家做一个快手牛油果鸡蛋宝宝三明治，

🌟材料🌟

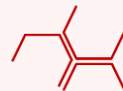
牛油果半个

优质案例二：

- 标题： Vlog宝宝辅食🌟快手牛油果三明治🥑
- 创作者： 黄小仙
- 粉丝量： 36.6万
- 品类： 母婴
- 合作品牌： 荷兰美素佳儿港版
- 推荐理由： 可爱的萌娃吃播，恬静自然的生活场景融入，真实生动。

笔记链接：

<https://www.xiaohongshu.com/discovery/item/5ea13a3500000000010073d6>



🌙晚间护肤 | 奥伦纳素梦约礼盒来啦!

hiiii今天是一期晚间护肤视频🍷🍷🍷

今天用到的是来自奥伦纳素的梦约礼盒嘻嘻!

#奥伦纳素 Erno Laszlo 豆腐霜50ml

#奥伦纳素 Erno Laszlo 蛋白水200ml

#奥伦纳素 Erno Laszlo 烟酰胺眼膜x6

宅在家里也要好好护肤凹各位🍷🍷🍷晚安🌙🌟

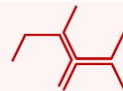
👍 3021 💬 341 ☆ 1568

优质案例三:

- 标题: 🌙晚间护肤 | 奥伦纳素梦约礼盒来啦!
- 创作者: shgiook
- 粉丝量: 47.5万
- 品类: 护肤
- 合作品牌: 奥伦纳素ERNO LASZLO
- 推荐理由: 舒适的日常护肤vlog, 给你真实且直观的使用感受。

笔记链接:

<https://www.xiaohongshu.com/discovery/item/5e9eb9ba00000000010013fa>



视频剪辑+后期

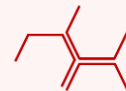
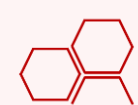
- 长度：1-5分钟最佳（1-2分钟：尽量只有单品的充分推荐；3-5分钟：可结合1-2个同类型产品对比）
- 视频封面：定制视频封面，不选随意帧
- 音乐：推荐使用小红书自带的背景音乐
- 声音：声音稳定清晰，不建议使用“机器音”
- 特效：减少一些比较传统的PPT式镜头转场
- 字幕：字体高级，注意字幕安全区域不被笔详文字盖住

视频拍摄

- 高清相机 > 手机
- 清晰度：最低1080p，30fps
- 倾向于有人的出镜展示
- 倾向于有产品露出的动态展示
- 画面稳定，不抖动
- 客观表达感受
- 有真实生活场景的多空间切换
- 横竖屏选择：
 - 横屏：画面内容丰富，但画面较小，适合更多场景切换的空间展示，如vlog、tvc等
 - 竖屏：画面场景受限，但画面较大，适合希望展示产品细节，不需要多场景切换的产品使用过程记录

C. 体验类笔记

--How To Do



日常vlog❤️和我一起健康饮食😋快手早餐

很多人说看我的视频会长胖🙄今天给大家分享一下减肥的一天我会吃什么~早餐用桂格的酸奶果粒麦片做了烤燕麦，烤燕麦真的是快手又好吃的早餐。几分钟就可以准备好，送到烤箱里就可以去做自己想做的事情啦。烤龙利鱼也是我一直喜欢的！健康低卡，而且真的很美味呀❤️

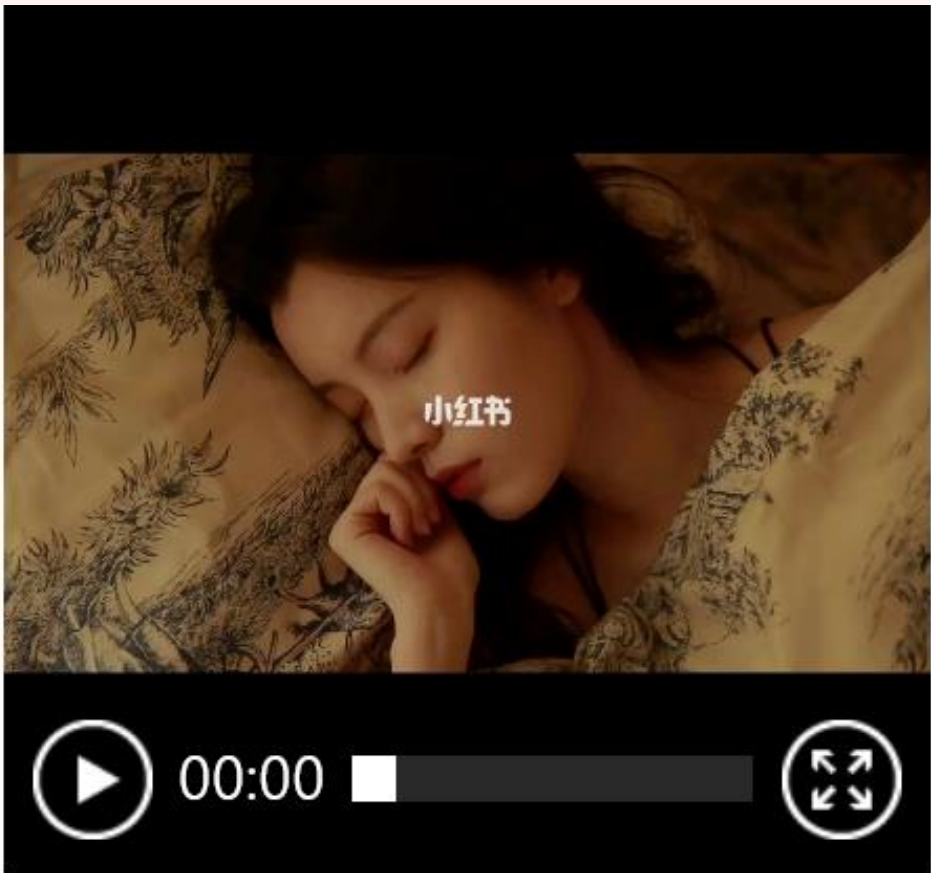
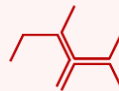
最近都有在努力积极的生活~也在逐渐的让自己变得更加自律。前一段时间的生活过得很懈怠...每天睡觉前都是罪恶感满满，总觉得自己又浪费了一天；重回了规律且健康的生活之后，踏实的感觉也随着回来了🙏

优质案例一：

- 标题： 日常vlog❤️和我一起健康饮食😋快手早餐
- 创作者： 樱桃叽歪酱
- 粉丝量： 219万
- 品类： 食品
- 合作品牌： 桂格
- 推荐理由： 日常生活vlog展示麦片里的丰富世界，真实打造 快手又营养的早餐时刻。

笔记链接：

<https://www.xiaohongshu.com/discovery/item/5e933d7d0000000001005c31>



治愈系电动牙刷，开在浴室的绿野玫瑰🌹

大多数人都想诗意地生活着，可是“劈柴喂马，周游世界”毕竟太远。给平淡的日子加点仪式感，是我们触手可及的诗意。

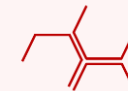
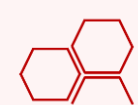
生活本该就是充满乐趣的，在忙碌工作的间隙，也别忘了适时放慢脚步，打理行装、整理心情。

优质案例二：

- 标题：治愈系电动牙刷，开在浴室的绿野玫瑰🌹
- 创作者：因为我是tyt
- 粉丝量：105万
- 品类：家居家电
- 合作品牌：素士
- 推荐理由：用极具艺术感的TVC大片，编织惬意洁牙的梦幻时刻。

笔记链接：

<https://www.xiaohongshu.com/discovery/item/5e9685fb000000000100ab8d>

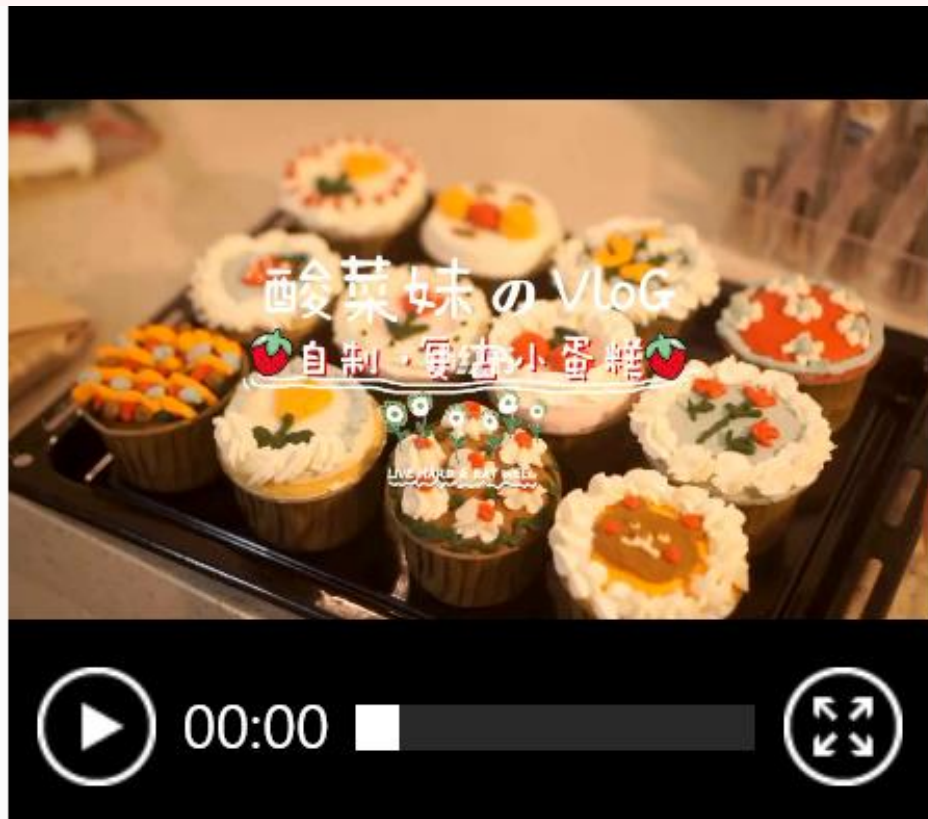


优质案例三：

- 标题： 酸菜妹vlog|周末宅家自制ins蛋糕•温馨午餐
- 创作者： 酸菜妹
- 粉丝量： 7万
- 品类： 家居家电
- 合作品牌： 东芝
- 推荐理由： 真实烘焙场景下发现甜点背后的宝藏烤箱，被种草的不止有味蕾，还有好物。

笔记链接：

<https://www.xiaohongshu.com/discovery/item/5ea406b000000000001004cc6>



酸菜妹vlog|周末宅家自制ins蛋糕•温馨午餐

看到网上很多ins复古风小蛋糕，

一直想自己也做一次。

今天终于实现啦，

画完后，看着满满的幸福感，

开开心心舍不得吃。哈哈

考研资料：数学、英语、政治、管综、西综、法硕等（整合各大机构）

英语类：四六级万词班专四专八雅思等

财经类：初级会计、中级会计、注册会计师、税务师、会计实操、证券从业、基金从业、资产评估、初级审

公务员：国考、省考、事业单位、军队文职、三支一扶微信 2270291360

银行：银行招聘、笔试、面试

教师资格：小学、中学、教师招聘面试

建筑：一建、二建、消防、造价

法考：主观题、客观题

多平台网课：涵盖职场、办公技能、编程、文案写作、情感心理、穿搭技巧、理财投资健身减肥摄影技术等优质内容

精选资料：Excel 教程、PPT 模板、简历模板、PS 教程、PPT 教程、素描、烹饪、小语种、CAD 教程、PR 教程、UI

课程、自媒体、写作、计算机二级、钢琴、Python、书法、吉他、kindle 电子书、演讲.....持续更新中...

押题：提供考前冲刺押题（初级会计、中级会计、注册会计师、一建、二建、教资、四六级、证券、基金、期货等等），麻麻再也不用担心我考不过了。

资料领取微信：1131084518

行业报告：20000 份+持续更新

英语四六级备考资料	计算机二级备考资料	150 所高校考研专业课资料
两小时搞定毛概马原思修近代史纲	高数(微积分)+线性代数+概率论	素描 0 基础入门教程
教师资格证全套备考资料	普通话考试资料礼包	书法教程微信 2270291360
大学生英语竞赛备考资料	大学生数学竞赛备考资料	1000 份各行业营销策划方案合集
挑战杯/创青春/互联网+竞赛资料	电子设计竞赛必备资料	街舞 0 基础入门教程
托福雅思备考资料	大学物理学科攻略合集	动漫自学教程
SCI 最全写作攻略	TEM4/TEM8 专四专八备考资料	教师资格证面试试讲万能模板
360 份精美简历模板	数学建模 0 基础从入门到精通	100 套快闪 PPT 模板
Vlog 制作最全攻略	超强 PR 模板	42 套卡通风 PPT 模板
PS 零基础教程微信 1131084518	PS 高级技能教程	63 套酷炫科技 PPT 模板
好用到极致的 PPT 素材	128 套中国风 PPT 模板	32 套 MBE 风格 PPT 模板
327 套水彩风 PPT 模板	295 套手绘风 PPT 模板	54 套毕业答辩专属 PPT
196 套日系和风 PPT 模板	82 套文艺清新 PPT 模板	57 套思维导图 PPT 模板
163 套学术答辩 PPT 模板	53 套北欧风 PPT 模板	34 套温暖治愈系 PPT 模板
118 套国潮风 PPT 模板	30 套仙系古风 PPT	126 套黑板风 PPT 模板
114 套星空风格 PPT 模板	192 套欧美商务风 PPT 模板	42 套绚丽晕染风 PPT
50 套精美 INS 风 PPT 模板	56 套水墨风 PPT 模板	137 套清爽夏日风 PPT 模板
98 套森系 PPT 模板	25 套简约通用 PPT 模板	记忆力训练教程
300 套教学说课 PPT 模板	123 套医学护理 PPT 模板	AE 动态模板微信 2270291360
毕业论文资料礼包	教师资格证重点笔记+易错题集	表情包制作教程
吉他自学教程（送 6000 谱）	钢琴自学教程（送 1000 谱）	区块链从入门到精通资料
2000 部 TED 演讲视频合集	Excel 从入门到精通自学教程	单片机教程
230 套可视化 Excel 模板	1000 款 PR 预设+音效	1000 份实习报告模板
手绘自学教程微信 1131084518	单反从入门到精通教程	人力资源管理师备考资料
英语口语自学攻略	粤语 0 基础从入门到精通教程	证券从业资格考试备考资料
日语自学教程	韩语自学教程	PHP 从入门到精通教程
法语学习资料	西班牙语学习资料	炒股+投资理财从入门到精通教程
全国翻译专业资格考试备考资料	BEC 初级+中级+高级全套备考资料	大数据学习资料
SPSS 自学必备教程	Origin 自学必备教程	会计实操资料
LaTeX 全套教程+模板	EndNote 教程+模板	小提琴 0 基础入门自学教程
GRE 超全备考资料	200 份医学习题合集	司考备考资料

上万 GB 教学资料 (均全套, 非杂乱) 免费领取微信 1131084518

《闪电式百万富翁》实战版+升级版

易经+道德经+易学名师全集+风水学+算命学+起名+++等等 (全套 1000 多 GB)

心理学+NLP 教练技术+精神分析+亲子家庭教育+催眠+++等等 (更新超 2000GB)

大学-已更新至 9333 个课程+高中+初中+小学-全套资料 (超过 2 万 GB)

陈安之	曾仕强	马云	杜云生	翟鸿燊	刘一秒	俞凌雄
王健林	余世维	雷军	周文强	安东尼罗宾	董明珠	李嘉诚
徐鹤宁	冯晓强	李践	刘克亚	罗伯特清崎	戴志强	李伟贤
苏引华	史玉柱	李强	俞敏洪	杰亚伯拉罕	周鸿祎	唐骏
梁凯恩	陈永亮	傅佩荣	贾长松	易发久	李彦宏	湖畔大学
李开复	慕泉	悟空道场	魏星	姬剑晶	其他名师全集	其他资料下载
王兴	王智华	智多星	陈文强	周导		微信 2270291360
泡妞	撩汉	泡仔	房中术	性福课		泡妞撩汉性福合集

注: 太多了, 无法全部一一列出。。。

全套专题系列【微信 1131084518】

记忆力训练	形象礼仪	健康养生	企业管理	沟通技巧
演讲与口才	经理修炼	MBA 讲座	时间管理	战略经营
企业文化	销售心理	管理素质	国学讲座	执行力
团队管理	领导艺术	员工激励	潜能激发	谈判技巧
绩效管理	薪酬管理	43 份直销制度	电话销售	人力管理
客户服务	创业指南	市场营销	餐饮管理	保险讲座
品牌营销	酒店管理	汽车 4S 店	众筹资料	销售技巧

兴趣爱好:	钓鱼教程	魔术教学	炒股教学	美术教学	书法教学
音乐乐器:	萨克斯教学	电子琴教学	小提琴	古筝教学	钢琴教学
	吉他教学				
体育运动:	篮球教学	足球教学	羽毛球教学	乒乓球教学	太极拳教学
	围棋教学	高尔夫球			
生活实用:	插花教学	茶艺-茶道	唱歌教学	单反相机摄影	毛线编织
	小吃+美食				
语言学习:	英语				
电脑 IT:	办公 office	PS 美工教学			

暗号: 666

免费领取资料微信

1131084518

微信1131084518

撩汉liaohan.net

最好资源zuihaoziyuan.com



如果群里报告过期

请加**微信**联系我索取最新

- 1、每日微信群内分享**7+**最新重磅报告;
- 2、每日分享当日**华尔街日报、金融时报**
- 3、**如果看到群里报告过期了，请扫码联系**
- 4、行研报告均为公开版，权利归原作者所有，仅分发做内部学习

扫一扫二维码后台回复 加群

加入“研究报告”微信报告群。

